

Boken om barn

Lisa Svensson

Innehållsförteckning

Inledning	3
Sammanfattning	4
Glada barn	
Kärlek och självkänsla	5
Trygghet	6
Lek och sagor	8
Negativ kritik	9
Friska barn	
Mat för barn	11
Rörelse	16
Barn och stress	19
Mat som barn tycker om	21
Några huskurer	23

Inledning

Den här boken är skriven för dig som är förälder. Du kan vara nybliven förälder eller så har du barn som har hunnit bli några år gamla. Det som jag tar upp är sådant som engagerar alla föräldrar eftersom våra barn är det absolut värdefullaste vi har. Boken kommer att handla om hur våra barn utvecklas till glada och friska små individer.

Hur barnet känner sig är lika viktigt som den fysiska hälsan. Men när vi får barn är det ingen på BB som ger oss en färdig manual över hur vi ska göra för att vårt barn ska utvecklas till harmonisk individ som är trygg i sig själv. Vårt föräldraskap präglas också i hög grad av hur våra föräldrar var på gott ont. Som jag ser det är min uppgift som förälder att älska mina barn över allt annat på jorden, lyssna på dem, respektera dem och stötta dem i deras val i livet. Från allra första stund behöver dina barn känna att föräldrarna tycker att de är det största underverket på jorden och det bästa som någonsin hänt dem.

Jag som skriver är mamma till fyra barn. Idag har de hunnit bli stora, den yngsta fyller snart 15 år och den äldsta fyller 23 år, men trots det så känner jag att min roll som förälder är lika viktig nu som innan. Bara på ett annat sätt.

Helt konkret!

Hur kan vi göra så att våra barn blir glada och friska?

- Prioritera ditt barn! Få saker är viktigare än att vara tillsammans med sitt barn.
- Tala om hur mycket du älskar ditt barn - ofta!
- Lär dig kommunicera med barnet utan skapa konflikt eller skuldbelägga. Läs om Giraffspråket på sidan 9!
- Lyssna på ditt barn. Tid är en bristvara idag men det är viktigt att lyssna när barnet vill prata. Vem ska lyssna på ditt barn om inte du gör det?
- Ge barnet mycket tid till fri lek som stimulerar barnets kreativitet.
- Ge massvis av uppmuntran!
- Respektera barnets känslor och försök inte avfärda dem som nonsens.
- Undvika stressande situationer med barnet. Storhandla t ex. en dag i veckan utan barn.
- Laga maten själv. Hemlagat är alltid bättre än färdigmat.
- Vänj barnet vid att det alltid finns grönt till maten och servera det som plockmat före eller till middagen.

GLADA BARN

Kärlek och självkänsla

Föräldrar är mycket betydelsefulla för sina barn men självklart har också förskolan och skolan en viktig roll eftersom barnet tillbringar så stor del av sin tid där.

Vi som föräldrar vill att vårt barn ska få en bra självkänsla och ett gott självförtroende. Enligt Nationalencyklopedin definieras självkänsla som *”medvetenhet om den egna personlighetens värde”* och är något annat än självförtroende vilket mer innebär att man tror sig klara av de utmaningar man ställs inför.

Föräldrar, förskollärare och lärare har stor betydelse för att barnet ska utveckla en bra självkänsla. Jag, och det här är en högst personlig uppfattning baserad på egen erfarenhet, är säker på att det är all den kärlek och uppmuntran som vi föräldrar ger vårt barn som ligger till grund för barnets självkänsla. Att ha en bra självkänsla är den plattform som barnet har att luta sig emot senare i livet och den är mycket viktig.

Tips för att ge barn en god självkänsla:

- Ta barnen på allvar.
- Respektera dem när de är arga och ledsna.
- Försök inte dölja när du själv är arg eller ledsen. Försök istället förklara varför. Det kan vara att du är nervös för något du ska göra nästa dag eller att någon sagt något som gjort dig ledsen men allt kan barn självklart inte förstå.
- Säg snälla saker till varandra i familjen. Beröm varandra för både smått och stort och då inte bara prestationer.
- Uppmuntra barnets kreativitet genom fri lek och skapande.
- Försök lösa problem kreativt genom att fråga barnen hur de tycker att problemet ska lösas istället för att försöka tvinga barnen vilket lätt leder till konflikter.
- Berätta ofta för ditt barn hur mycket du älskar det och vad roligt du tycker att ni har tillsammans.
- Lyssna på vad barnen vill och säg inte alltid nej. Det finns mycket som vi skulle kunna låta barnen göra, men ofta blir det nej av bara farten.

Det är viktigt att du och ditt barn utvecklar en förtroendefull relation som präglas av öppen kommunikation och att barnet får mycket beröm och uppmuntran. När barn vet att de är älskade och känner att det klarar av saker som det försöker göra finns goda förutsättningar för att de utvecklar en bra självkänsla.

Trygghet

En förutsättning för att barn ska växa upp till harmoniska människor med god självkänsla är att deras behov av trygghet är tillgodosett.

Spädbarn kommunicerar både verbalt och icke-verbalt. När barn gråter så vet vi att de inte mår riktigt bra och söker efter någon som kan hjälpa dem. Det kan vara hunger, en kladdig blöja eller att den känner rädsla eller känner sig övergiven. Allt de vill är att få komma upp i famnen och känna värmen hos mamma eller pappa och bli tröstad, få mat eller torr blöja. Att ta upp ett gråtande barn är ett sätt att ge trygghet.

Spädbarn kommunicerar också mycket icke-verbalt. Gråt är deras enda sätt att uttrycka sig verbalt, men det finns ju också ett tyst språk som man som förälder snabbt lär sig att förstå. Spädbarn lär sig fort att tolka sina föräldrars ord och beteende. Redan i magen lär barnet känna igen sin mamma på rösten och efter födseln lär sig barnet känna sina föräldrar mer och mer. Små barn förstår mer än vi tror och de är som svampar och suger upp allt vi säger och gör. Ett sätt att knyta barn och förälder närmare varandra är babymassage. Det är också ett bra tillfälle för pappor att knyta an till sitt barn eftersom de inte ammar och kan ge den närhet som amningen ger. Massagen stärker banden mellan barn och förälder och beröringen gör att må-bra-hormoner frigörs och får barnet att känna sig tryggt. Efter badet är ett perfekt tillfälle för en stunds massage. Hur man masserar sin baby finns en kort beskrivning av på viforaldrar.se. Sök på "babymassage". Recept på en enkel massageolja finns i slutet av boken.

Under de första månaderna är föräldrarna barnets hela värld. Barnet solar sig i föräldrarnas gränslösa kärlek och uppmärksamhet. Man talar om anknytning som det band som utvecklas mellan barn och förälder under spädbarnstiden. Så småningom kommer barnet att börja vilja utforska världen utanför föräldrarnas trygga famn, men föräldrarna representerar barnets trygga punkt

dit barnet alltid kan återvända eller återknyta ögonkontakten med. Hela tiden behöver barnen ditt beröm och uppmuntran när de utforskar sina gränser.

Spädbarnstiden går fort och innan man vet ordet av så är den över. Det går ju gradvis så det är inget man märker, men det gäller att ta vara på den tid som är medan barnet är riktigt litet. Men när barnet växer får vi inte glömma att det fortfarande har ett mycket stort behov av trygghet.

När och om barnet får syskon är det bra att försöka låta det fortsätta att vara litet. Det är inte lätt att plötsligt förväntas vara "stor" bara för att man får småsyskon, dessutom måste man ju konkurrera om föräldrarnas uppmärksamhet. Det är lätt för oss föräldrar att betrakta de äldre syskonen som större än vad de är och många gånger låtsas de vara riktigt små igen för att få mer kärlek och uppmärksamhet av oss. Även barn som har hunnit bli lite större och kanske också börjat skolan har behov att få vara små och krypa upp i mammas eller pappas famn. Även vi vuxna kan ibland känna oss ensamma och vilsna och längta efter en famn att krypa upp i.

När barnet blir äldre är vi som föräldrar viktiga förebilder. Detta innebär att vi måste lära oss att sätta gränser, att säga nej, så att barnet i alla situationer vet vad det får göra och vad som är förbjudet. Att sätta gränser på ett vänligt men bestämt sätt är ju också ett sätt för oss föräldrar att visa kärlek och ge trygghet till vårt barn.

Barn behöver vara tillsammans med sina föräldrar för att känna trygghet och det är lätt att som förälder få dåligt samvete för att man inte hinner med. Som jag ser det så kan man frigöra lite tid här och där och prioritera umgänget med sitt barn. Man kan till exempel låta bli att ständigt plocka undan de leksaker som ligger framme och så kan man hoppa över de TV-program som inte känns nödvändiga. På så sätt blir det tid över som man kan spendera tillsammans med sitt barn.

Lek och sagor

Barn som lämnat spädbarnstiden får ett större och större behov av att leka och leken är mycket viktig för barns utveckling. Barn lär sig genom att härma oss vuxna och i leken förbereder sig barn omedvetet för att själva bli vuxna. Barn vill gärna ha med oss vuxna i leken på ett eller annat sätt och de är vana vid att vi deltar eftersom vi redan från början lekt små kärlekslekar med barnet som att killa det på magen och nafsas i tårna. Det behöver inte vara så svårt att vara delaktig i barnets lek som man kanske tror. Många gånger är det fullt tillräckligt att bara finnas där och titta på och visa intresse för det barnet gör.

Små barn behöver inga dyra och avancerade leksaker för att vara lyckliga. För dem räcker det med enkla klossar och bollar och att upptäcka världen omkring, inte minst alla saker som finns i bostaden. De behöver istället massor av kärlek och uppmärksamhet från de människor som betyder allra mest för dem.

Ju äldre barnet blir desto större behov har det att upptäcka sin omgivning. Barn är nyfikna av naturen, det är så de lär sig. Uppmuntra ditt barn att leka fritt med det som finns i omgivningen. Den fria leken, låtsaslekar och rollekar är de bästa sätten för barn att leka. Då använder barnet sin kropp och springer, rullar och hoppar och kreativiteten stimuleras när fantasin tillåts flöda fritt. Det är lätt att bli för överbeskyddande och hindra barnet från att leka fritt. Uppmuntra ditt barn att upptäcka världen medan du samtidigt håller ett vakande öga på det. Självklart ska barnet inte skada sig, men många gånger är vi föräldrar alltför överbeskyddande i det avseendet och rädda för att barnet ska ramla och slå sig eller göra sig illa på annat sätt. Barn behöver också bli smutsiga och få vara det medan de målar eller busar i leran. Kläder kan tvättas, lagas eller köpas nya, men barndomens roliga lekar går inte att ta igen senare i livet. Rollekar och låtsaslekar är också ett sätt för barn att bearbeta händelser som de inte riktigt förstår. Så leken har stor betydelse i alla barns liv. Barnets stund vid datorn kanske kan kortas ner och bytas ut mot en stunds fri lek.

Högläsning är något som alla barn uppskattar. Att sitta i mammas eller pappas knä och känna närheten och lyssna på en berättelse är något värdefullt vi föräldrar kan ge våra barn. Sagor är näring för själen precis som maten är näring för kroppen.

Att berätta utifrån bilder tillsammans med mindre barn kan locka barnet att börja berätta om sådant som det gjort eller tänkt på under dagen. Barn tycker om att prata och berätta men det ska vara på deras egna villkor och när de själva vill. Många gånger vill inte barn prata när vi vuxna ställer frågor utan det kommer vid andra tillfällen när man som förälder inte är inställd på det, ofta i stressiga situationer som när man ska iväg någonstans och absolut inte har tid att lyssna.

Högläsning ger också barn en vana vid böcker vilket ger goda förutsättningar för det framtida läsintresset. Högläsning har flera positiva effekter som att öka barnets förmåga att lyssna, ge större ordförråd, ökad förmåga att arbeta koncentrerat och stärker minnet. Så fördelarna är många.

När jag arbetade som högstadielärare läste jag ibland sagor för eleverna och då satt de alldeles tysta och lyssnade. Så andäktigt tysta satt de aldrig under våra vanliga lektioner.

Negativ kritik

Tänk på att inte kritisera barnen i onödan, det kan vara förödande för självkänslan. Mycket av det vi säger till våra barn handlar om vad det inte har gjort eller inte gjort tillräckligt bra. Ofta kritiserar vi våra barn av slentrian och utan en tanke på att vi faktiskt sårar med våra ord. Om vi måste kritisera så ska vi kritisera barnets beteende och inte barnet som person. När barnet har gjort något som vi blir arga på, t ex. knuffat omkull ett syskon så kanske det slipper ur oss "Vad dum du är som gör så". Istället skulle vi sagt så här "Det var dumt att knuffa Olle. Han kunde ha gjort sig illa". Om barnet letar efter något i sitt rum som det inte hittar kanske vi säger "Ja, det är inte så konstigt så dålig som du är på att hålla ordning i ditt rum". Istället kan vi säga så här: "Om du plockar upp det som ligger på golvet och lägger det på sina platser så blir det lättare att hitta saker när du behöver dem". Mycket av kritiken vi ger handlar dessutom om *hur* vi säger det och inte bara vad. Det negativa kan ligga i vårt kroppsspråk eller i det tonfall som vi använder oss av. Tonfall kan vara både dömande och anklagande. Det finns ett sätt att kommunicera verbalt som kallas Giraffspråket (*eng.* Nonviolent communication) som skapades av psykologen Marshall B Rosenberg i början av 1960-talet i USA. Giraffspråket går ut på att man använder språket utan att lägga in några negativa känslor i det man säger. Det negativa sätt som orden uttalas med utlöser ofta känslor som kan ge upphov till ett

aggressivt beteende eller en dålig självbild hos mottagaren. Jag brukar försöka tänka på det när jag säger något till mina barn som jag tycker att de ska ta tag i. Till exempel när de har läxor som de inte gör så kan jag antingen säga "Varför gör du aldrig dina läxor i tid?" med ett trött eller irriterat tonfall, eller så kan jag välja giraffmetoden och istället säga "Är du klar med läxan nu så kan du/ vi..." [*göra något som barnet tycker om*]. Jag lovar att det sista alternativet är mer effektivt än det första. Ofta är det så att när vi är trötta eller irriterade på något så låter vi det gå ut över barnet och låter det lysa igenom i det tonfall som vi använder. Självklart är Giraffspråket svårt att alltid praktisera, men det är väl värt att tänka på och försöka använda sig av i liknande situationer.

Barn är ju duktiga på olika saker och man ska alltid att berömma dem för sina starka sidor och inte för sådant de misslyckas med. Alla barn försöker göra saker och ting vid olika tidpunkter och vissa saker kommer att gå lättare medan annat tar lite längre tid. Barn mår inte bra om vi driver på för mycket och vill att de ska göra sådant som det ännu inte är redo för. Det kan medföra att barnen känner att de inte duger till och så vill vi ju inte att det ska vara. Det är ju viktigt att de känner att de är älskade över allt på jorden oavsett vad det gör eller inte gör. Barn är som jag skrev tidigare duktiga på att läsa av sina föräldrar och känner om föräldrarna är missnöjda. Låt saker och ting ta tid för barnet. Det gör inget om det tar längre tid än för något annat barn, eller om barnet har blöja några månader längre. Allting kommer att ordna sig och bli precis som det ska ändå.

Man ska absolut inte fokusera på det som ens barn har svårigheter med. Det finns ingen människa som är bra på allting som den tar sig för och likadant är det med barn. Enligt min erfarenhet blir det ofta så i skolan att mitt barn jämför sig med andra som det tycker får högre betyg och verkar bra på allting. Då gäller det att förklara att de har sina svårigheter men att det inte märks i skolan. Jag brukar påpeka att det finns så mycket som man kan vara bra på och som inte visar sig i betygen.

FRISKA BARN

En god hälsa är en kombination av flera faktorer som mat, fysisk aktivitet och välbefinnande. Långsiktig god hälsa är resultatet av goda vanor. För att få vara frisk nu och i framtiden behöver ditt barn lära sig att äta rätt, motionera, få tillräckligt med sömn och kunna hantera stressiga situationer.

Mat till barn

Den mat som vi äter påverkar vår hälsa. Vi vet att det inte är nyttigt att äta för mycket fett och socker, men ändå är det svårt att avstå från det. Samma sak gäller för våra barn.

I dessa tider av brist på tid är det ofta maten som kommer i skymundan. De flesta barn är i förskolan flera dagar i veckan och äter många av sina mål där.

När man ammar är det inga större problem med vad bebisen ska äta, om nu amningen går lätt och du har tillräckligt med mjölk. För egen del hade jag stora problem med amningen eftersom jag så gott som alltid hade för lite mjölk att bjuda på. Det var ett fåtal gånger det fanns så det räckte och då var det en fröjd att amma. Annars var det ett slit. Jag var helt besatt av tanken på att amma och jag satt i timmar för att stimulera mjölkkörtlarna. Annars hade det inte gått överhuvudtaget men jag var ändå tvungen att komplettera med modersmjölksersättning.

Enligt Livsmedelsverket (www.slv.se) är det optimalt att amma helt fram till det att barnet är 6 månader för att därefter börja med smakportioner av annan mat. Det finns många fördelar med att amma länge och det är bland annat att näringen i bröstmjölken är helt anpassad för barnet och förändras i takt med att barnet växer. Den skyddar också barnet från att drabbas av infektioner och minskar risken för övervikt hos barnet i framtiden.

Ska ditt barn vänja sig fast mat så är det bra att från början bjuda på det som är nyttigt och vara sparsam med socker och fett.

Är barn vana vid att äta sötsaker så kan det vara svårt att vänja dem av med det men man kan successivt introducera nyttigheter ändå.

Att äta nyttig mat innebär inte att dina barn inte kan äta färdigmat som hamburgare och pizza eller att de måste äta mat som de inte gillar. Att förbjuda sina barn att äta godis och glass och andra onyttigheter är ingen bra väg. Man kan bara försöka ransonera dem. Att bara få äta onyttigheter ibland gör dessa tillfällen lite mer speciella och barnen vänjer sig vid att det är ok att äta godis ibland. Att det inte är något man gör dagligen och stundligen.

Vid måltiderna kan man introducera nyttiga och goda tillbehör som exempelvis morotsstavar, groddar eller späda gröna blad.

Och att äta mycket frukt är alltid bra att vänja barn vid oavsett ålder!

Frukt och grönt innehåller alla vitaminer och mineraler som barn behöver så det är bara att ha det på bordet och successivt låta barnen vänja sig vid det. Jag vet att det många gånger är svårt att vänja barn vid grönsaker som de aldrig har smakat förut. Dessutom bombarderas vi av budskapet att den färdiga snabbmaten är lika nyttig som hemlagad mat och att den som gräddes på moset ger tid över till annat, och smakmässigt är det svårt att jämföra hamburgare med grönsaker. Det man får göra är att börja förändra barnets och även resten av familjens matvanor successivt. Mycket börjar på stormarknaden med det vi köper hem. Så börja fyll kylskåpet med äpplen och morötter och bjud som mellanmål. Smyg in någon grönsak till varmrätten och vänj barnet vid att det alltid serveras något grönt till maten. Och så det viktigaste av allt! Föregå med gott exempel och låt dig väl smaka av alla underbara frukter och grönsaker som diskarna dignar av i butikerna.

Idag ser man felaktig kost som orsaken till våra välbefinnings- sjukdomar som högt blodtryck och diabetes och det finns anledning att vara bekymrad över det.

Övervikt hos barn kan mätas på olika sätt. Numera används BMI (body mass index) även för barn.

BMI räknas ut genom att vikten i kilo divideras med längden i meter i kvadrat. Du kan också räkna ut det genom att först dividera vikten med längden och sedan dela med längden igen.

En vuxen person normalviktig med BMI mellan 18,5 - 24,9. Exempel för en kvinna som väger 60 kg och är 1,67 lång; Dela 60 med 1,67 och dela sedan svaret med 1,67 igen. Hon har BMI=21,5. (www.vardguiden.se). Hon är alltså normalviktig.

En femåring är överviktig vid ett BMI på 17 medan en tioåring räknas som överviktig vid 20 i BMI.

Se diagram över BMI för pojkar och flickor vid olika åldrar på <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Fetma-hos-barn/>

20 procent av alla barn är överviktiga så det är viktigt för föräldrar att föregå med gott exempel när det gäller mat. Forskning visar nämligen att barn utvecklar matvanor som liknar sina föräldrars. Vi kan inte förvänta oss att barnet äter morötter om vi föräldrar äter hamburgare och chips eller att barnet dricker apelsinjuice om det också står läsk på bordet. Vår uppgift som föräldrar borde vara att se till att det finns olika sorters både god och nyttig mat på bordet och skapa en positiv stämning kring maten och måltiderna. Självklart ska det vara tillåtet med godsaker men inte *istället* för mat utan *efter* maten. Dessutom bör det som tidigare sagt begränsas, så att barnet inte vänjer sig vid att äta sött varje dag.

Jag är förespråkare för lagad mat på kvällen. Barnen äter i förskolan och skolan och vi har ingen kontroll över vad de egentligen får i sig. Att äta smörgås och fil som kvällsmat ger inte den varaktiga mättnad och näringsinnehåll som varm mat kan ge.

För att kunna laga mat så kräver det att råvarorna finns hemma. Antingen så handlar man själv eller köper färdiga matkassar. Både barn och föräldrar är trötta när dagen är slut och vem önskar sig en shoppingtur på stormarknaden efter en lång dag på jobbet och i förskolan? Det bästa är att barnet inte följer med och handlar efter en lång dag, det hamnar då gärna lätt för mycket onyttigheter i matkassen. Att storhandla en dag i veckan så att maten som behövs för veckan redan finns hemma är en bra lösning. Då slipper man problemet med hungriga och gnälliga barn som tjarar till sig något sött i affären.

Men vad gör man då om man inte orkar laga mat när man kommer hem? Det finns ett par olika alternativ: Antingen lagar man mat på helgen som räcker till flera dagar. Frys in och ta upp på morgonen innan ni ger er iväg. En annan möjlighet är att förbereda en del av middagsmaten på morgonen. Jag förstår att det kan låta absurt med att hinna förbereda mat på morgonen när det ändå är så mycket annat som ska hinnas med men faktum är att det inte behöver ta så lång tid. Säg att du vill servera kyckling och ris på

kvällen. Förbered då detta så här på morgonen: Ta ut kycklingfilén ur frysen och lägg i kylan och mät upp ris och vatten i en kastrull. På kvällen hackar och fräser man gul lök och grovriven morot i lite smör och curry. Skär filén i bitar och bryn den tillsammans med grönsakerna, lägg i en klick crème fraiche och lagom mängd vatten, smaka av med salt eller en halv buljongtärning. Låt koka tills riset är färdigt. Fler snabba recept finns på www.gladaochfriskabarn.se.

Om det känns jobbigt att börja äta mer grönt så kan man inledningsvis sätta fram grönsaker på bordet en dag i veckan. Då serverar man några olika gröna tillbehör där barnet själv väljer vad det vill smaka. Låt barnet exempelvis välja mellan morotsbitar, bitar av avocado eller torkade aprikoser. Övriga dagar äter man precis som man gjort tidigare. Då blir det inte så betungande som om man skulle lägga om kosten helt och hållet på en gång. Det tar lite tid att vänja sig vid att äta annorlunda än man brukar, men låt det ta tid och snart har man förändrat sin kost åt det rätta hållet.

Vad ska man då äta för att äta bra?

Det finns olika sätt att se på det här med vad som är bra att ha på sin tallrik. Man brukar säga att man ska äta en balanserad kost och då menar man att man ska äta varierat och med det menas att man ska äta lite av varje för att få i sig den näring man behöver. Tidigare så pratade man om Kostcirkeln som lanserades redan i början av 60-talet. Den bytte senare namn till Matcirkeln och kompletterades med uppmaningen att också äta fettsnålt och fiberrikt. Cirklarnas budskap var att man ska ha lite ur vardera av de fem livsmedelsgrupperna nedan på tallriken.

1. Spannmål: bröd, ris, pasta eller potatis
2. Fukt: färsk eller torkad
3. Grönsaker: råa eller lätt kokta
4. Kött, fågel, fisk, torkade bönor, ägg eller nötter
5. Mejeriprodukter: mjölk, yoghurt och ost

Enligt cirklarna ska man alltså äta bröd, ris, pasta eller potatis tillsammans med någon frukt, lite grönsaker, något proteinrikt i form av kött, fisk eller bönor samt någon mejeriprodukt.

Tallriksmodellen (www.slv.se) som är av senare datum än cirklarna bygger på samma princip. Tallriksmodellen består av tre delar; En

del av tallriken ska vara frukt och grönsaker, en del kolhydrater i form av pasta etc. och den tredje delen proteiner. Jämför man tallriksmodellen med livsmedelsgrupperna i cirkeln ovan så ser man att grupper är hopslagna till större och jag tror att det är för att det ska vara lättare att se vad som är bra mat. Den enda grupp som blivit överflödigt är mejeriprodukter. Den anses inte längre nödvändig, men äter man själv och barnen vegetariskt är det svårt att inte äta mejeriprodukter. Åtminstone är det min erfarenhet.

De olika delarna i tallriksmodellen ger olika näringsämnen som barn behöver och mat från den ena delen kan inte ersätta den i en annan del. Ingen av grupperna av livsmedel är viktigare än en annan. För en god hälsa är alla nödvändiga och som jag ser det är den viktigaste poängen den att en tredjedel av tallriken ska vara grönsaker och/eller frukt. Bara det är en utmaning för föräldrar att ge sina barn!

Vad blir det till frukost? Många av oss äter inte frukost innan vi ger oss iväg hemifrån på morgonen och det gäller både barn och vuxna.

För ett barn erbjuder frukosten välbehövlig energi i form av kalorier för att vara pigg under timmarna fram till lunch. En svensk undersökning som gjordes i slutet av 1990-talet visade att barn som åt en ordentligt frukost mår bättre och kände sig piggare än barn som inte åt frukost eller åt något med lägre näringsinnehåll (www.slv.se). Vi vuxna kanske kan ta igen den överhoppade frukosten genom att ta tag i något snabbt på väg till jobbet eller en smörgås på förmiddagens fikarast. Ditt barn har dock inte den möjligheten.

För små barn som ska vara på förskolan finns naturligtvis möjlighet att äta frukost där, men för de som kommer till förskolan efter det att frukosten serverats behöver äta sin frukost hemma. Det är också viktigt att barnen kommer i god tid innan frukosten serveras så att de hinner leka av sig innan det är dags för frukost.

Att få barn att äta frukost är inte alltid så lätt. Själv brukar jag duka fram frukost på vardagsmorgnarna men det är svårt att få dem att äta ordentligt eftersom de nästan alltid är sena och prioriterar allt annat än att äta frukost. Det brukar bli 1-2 smörgåsar och ett glas mjölk för den ena och en mindre portion havregrynsgröt och juice för den andra. För dem som är hungriga precis när de stiger upp, äter så gott som meddetsamma, men är

man morgontrött och inte alls sugen på mat när man vaknar så är det svårare. Då kan det vara bra att skicka med någon smörgås och en frukt till skolan.

En bra frukost består av kolhydrater, proteiner och lite fett. Åtminstone en del av kolhydraterna bör vara fiberrika för att få en varaktig mättnadskänsla så som långa kolhydrater. Äter man bara snabba kolhydrater som finns i vitt bröd och puffat vete så får man energi snabbt men den lämnar magen snabbt. Så en frukost som enbart består av snabba kolhydrater riskerar att ge alltför låg blodsockerhalt framåt förmiddagen med trötthet och koncentrationssvårigheter som följd. Det är alltså bra att äta något grövre bröd om man inte äter havregrynsgröt eller liknande.

Proteiner kan barn äta i form av pålägg som korv, skinka eller ägg och dricker de mjölk och äter ost på smörgåsen eller har yoghurt med müsli och nötter på tallriken så får de också i sig det fett de behöver och så stannar maten kvar i magen längre och ger ihållande energi som räcker hela förmiddagen.

Så en bra frukost kan se ut så här:

- En frukt och gärna någon grönsak
- Fil eller mjölk och en till två grövre smörgåsar med pålägg
- Gröt, flingor eller en extra smörgås

Rörelse

Barn har ett stort rörelsebehov som behöver bejakas och uppmuntras under tidiga år för att barnet ska utvecklas ordentligt. Men idag är vi mindre aktiva än vi har varit någon gång tidigare. Hela samhällets strävan är att vi ska leva ett så bekvämt liv som möjligt och detta har medfört att vi i praktiken inte behöver anstränga oss det minsta för att klara av våra privatliv. Det här drabbar naturligtvis även barnen och kanske i ännu större grad än oss vuxna eftersom barn har ett större behov av fysisk aktivitet.

Barn behöver röra på sig för att de ska utvecklas. De får en positiv självuppfattning av att klara av rörelser som de testat. Barn mår bättre, får bättre aptit, har jämnare humör och har lättare att somna på kvällen om de är fysiskt aktiva på dagen. För barnets motoriska utveckling är rörelse A och O. Barnet behöver lära sig hur de ska röra sig för att de ska hålla balansen i olika situationer.

För de inre organen är rörelse viktigt för deras tillväxt och utveckling. Skelettet byggs upp i barndomen och rörelse är nödvändigt för att bygga upp skelettet och benmassan.

Vad kan hända om barn inte rör på sig?

Om barn inte rör på sig riskerar de att senare i livet drabbas av hälsoproblem som övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar mm (www.folkhalsoguiden.se).

Hur ska de vara aktiva?

Att balansera, stödja, åla, krypa, rulla, gå, springa, hoppa, klättra, hänga och kasta-fånga är sådant som barnen behöver öva för att utvecklas på ett bra sätt. Utelekar är optimala eftersom de ger plats för rörelselekar i vardagen, fri lek och att springa, klättra, gunga och kasta boll. Tyvärr kan i regel inte föräldrar släppa ut barnen att leka fritt själv förrän de är i tioårsåldern på grund av all biltrafik mm.

Röra sig inne går ju bra för mindre barn som kan springa och hoppa utan att väggarna är i vägen.

Vilken är föräldrarnas roll för barnets rörelsebehov?

Vad kan föräldrarna göra för att stimulera sitt barn att röra sig så mycket som möjligt? I alla lägen är föräldrar en förebild för sina barn och så också i det här fallet bara det att barn ett större rörelsebehov än de vuxna. Barn gör som sina föräldrar heter det ju och är föräldrarna aktiva och tillbringar mycket tid ute i naturen så kommer barnet säkerligen att ärva deras goda vanor.

Aktivitetsbehovet skiljer sig åt beroende på barnets ålder. Under spädbarnstiden behöver föräldrarna uppmärksammas på hur viktigt det är att stimulera rörelse hos det lilla barnet. Så fort barnet visar tecken på att vilja röra sig bör det få möjlighet att göra det. Om bebisen får ligga på en filt på golvet kan den prova sin rörelseförmåga utan att riskera att skada sig. Att ligga på golvet är mycket bättre för bebisen än att sitta i en babysitter eller att försöka sig fram med en gästol. Bebisen kan ligga på golvet under all vaken tid utom när den äter.

När barnet lärt sig gå och åren därefter blir föräldrarnas livsstil viktigare för barnet. Barnet har ett stort aktivitetsbehov och har

minimalt behov av stillasittande aktiviteter. Här är det viktigt att barnet får utlopp för sitt rörelsebehov genom att springa, hoppa, dansa och rulla för att de ska utveckla de färdigheter som det behöver senare i livet. Den fria leken med dess outtömliga möjligheter till rörelse är ovärderlig och kan inte ersättas av organiserade aktiviteter. Den fria leken verkar dessutom stimulerande för barnets kreativa förmågor.

För mycket TV-tittande kan beröva barnet möjligheter till lek och motion. Då är det bra att som förälder föregå med gott exempel och begränsa sitt eget TV-tittande.

Barn och stress

Barn kan, precis som vi vuxna, bli stressade när kraven på dem blir för stora. Det är vi vuxna som bär ansvaret för att våra barn mår bra och det finns sådant som vi bör vara observanta på för att veta om barnet är stressat. Magont, huvudvärk och aggressivitet kan vara tecken på stress hos barnet.

Många föräldrar känner sig stressade idag. Det upplever att det ställs orimliga krav på dem både privat och i arbetslivet. Barn är receptiva och är föräldrarna stressade påverkas också barnen.

För mycket att göra på jobbet inkräktar gärna på familjelivet. Risken är stor att man tar med jobbet hem vilket kan göra en till en mindre närvarande förälder. Som förälder upplever man ofta en konflikt mellan arbete, familj och fritidsintressen och socialt umgänge. Man försöker få ihop alla bitar och vardagspusslet blir då omöjligt att få ihop.

För att må bra i vardagen kan man försöka prioritera det man tycker är allra viktigast för nuet eftersom det är svårt att hinna med allt när man har barn. Barn har man under en begränsad period av livet varför det borde vara naturligt att prioritera familjen när barnen är små.

Ett bra sätt att prioritera det viktiga och därmed minska på kraven är att skriva en Att-Göra-lista. Där skriver man sina absoluta måsten, resten låter man vara. När måstena är avklarade så är de, då kan man känna sig ledig. Något som många föräldrar ägnar mycket tid till men som är långt ifrån nödvändigt är att ständigt plocka undan leksaker o dyl som ligger framme. Istället för att göra det kan man ägna mer tid till att umgås med sitt barn.

De flesta föräldrar har dåligt samvete för att de hämtar sitt barn för sent på dagis. Men är det inte bättre att komma till dagis och ha hunnit avsluta sitt arbete ordentligt än att hasta iväg med ett oavslutat arbete i bagaget? Som förälder känner man sig mer nöjd då och det märker barnet. Då kan du ägna dig åt ditt barn helt och hållet istället för att samtidigt ha tankarna på jobbet.

För att få mer tid till ditt barn i vardagen kan ni storhandla en dag i veckan istället för att titt som tätt småhandla på väg hem från jobbet. Planer även då maten i förväg så behöver du inte fundera

på vilken mat som ska lagas varje dag. Det tar också tid och energi.

Barn behöver närvarande vuxna som har tid och ork att lyssna. De behöver få sitta i knä och känna kärlek och närhet och bara kravlöst vara. Sitta i knäet och lyssna på saga och titta på bilder är mysigt och avslappnade för både barn och förälder. Läsa saga är ett bättre alternativ än att titta på TV, men som förälder måste man förstås ha orken och tiden till det annars är det inte möjligt.

Nedan följer några punkter som handlar om vad vi föräldrar kan tänka på för att våra barn ska må så bra som möjligt:

- Väck inte barnet för sent på morgonen så att det inte har tid nog till att äta och göra sig i ordning.
- Ge barnet alltid tid att äta sina måltider i lugn och ro.
- Försök låta bli att tjata.
- Försök frigöra så mycket tid som möjligt till fri lek.
- Begränsa TV-tittandet och hjälp barnet välja lämpliga TV-program.
- Stäng av TV:n när ingen tittar och ha inte alltid radion på.
- Samtala med personal på förskolan, fritidshemmet och i skolan hur de upplever ditt barns situation.
- Rensa bland barnets aktiviteter om almanackan är full.
- Har du själv, förskolan eller skolan orealistiska förväntningar på ditt barn?
- Barn kan inte skynda sig. Hur ofta ber du barnet om det?
- Tillbringa så mycket tid som möjligt tillsammans med ditt barn.
- Sätt gränser så att barnet vet vad som gäller i olika situationer.

Hjälp ditt barn att lära sig hur det ska undvika stressande situationer och hur det ska hantera dem när de trots allt uppstår. Ordentligt med sömn och motion och någon vuxen att prata med är grundläggande när det gäller att lära sig att undvika stress.

Mat som barn tycker om:

Recepten är beräknade för 4 personer utom köttfärssåsen som räcker till fler.

Havreplättar

1 l havremjolk (Oatley eller Sunda)
ca 5 dl vetemjöl
(ev ägg)

Häll drygt 4 dl vetemjöl i en bunke och tillsätt havremjölken lite i taget samtidigt som du vispar så att det inte blir några klumpar i smeten. Grädda plättarna i olivolja eller rapsolja och provstek en först för att se att konsistensen är lagom tjock. Vispa i mer vetemjöl om den verkar vara för tunn. Plättlaggen behöver vara ganska varm från början men du kan minska temperaturen efterhand.

Dessa plättar innehåller inga ägg och lämpar sig därför för äggallergiker. I vår familj har vi en äggallergiker och från början gjorde jag bara dessa plättar till henne, men sedan vi andra upptäckt hur goda de är så gör vi bara dessa plättar till hela familjen.

Köttfärssås (stor sats)

800 g nötfärs
2 små palsternackor
1 zucchini
1-2 gula lökar
2 burkar passerade eller krossade tomater
pressad vitlök
salt
svartpeppar

Hacka lök, palsternackor och zucchini i små bitar och fräs på låg värme. Fräs köttfärsen i en annan gryta. Salta och peppra. Blanda allt i samma gryta och tillsätt tomaterna. Låt koka ca 30 minuter och smaka av med pressad vitlök.

Smaskig morotssås

1 gul lök
4 grovrivna morötter
1 röd paprika
2 msk tomatpuré
grädde
örtsalt
mejram
dragon

Hacka löken och fräs den sakta tillsammans med morötterna. Tillsätt den hackade paprikan, tomatpurén och grädden. Låt puttra till lagom smak och konsistens. Smaka av med kryddorna. Servera med pasta.

Några huskurer:

-Recept på massageolja

Enligt min erfarenhet är en massageolja utan en massa tillsatser det allra behagligaste att massera med. Då vet du att ditt barn inte utsätts för några kemiska ämnen helt i onödan. Det finns många produkter som är bra och vill man så kan man lätt blanda till en massageolja själv. Man kan helt enkelt massera med vanlig olivolja eller tillsätta en doft om man så önskar. Själv tillsatte jag alltid lite eterisk lavendelolja till olivoljan för att få den härliga och lugnande doften av lavendel. Man kan också tillsätta en skvätt olivolja i badvattnet för att förhindra att huden torkar ut. Självklart ska du prova det här med olivolja och eteriska oljor försiktigt så att du försäkras dig om att ditt barn inte reagerar allergiskt. Men jag har använt det till alla mina barn och det har inte varit något som helst problem.

Jag kan också rekommendera följande huskurer vid ont i öronen, vårtor samt vid torr hud.

-Öroninflammation

Öroninflammation är en sjukdom som brukar kräva antibiotika för att gå över men det finns ett annat sätt man kan prova som är helt ofarligt. Jag har själv använt det vid ett par tillfällen när mina barn haft ont i öronen och det har fungerat bra. Man bör prova det precis i början när barnet fått ont i ett öra men om det fortsätter ska man självklart söka läkarvård.

Gör i ordning ett löksomslag bestående av hackad gul lök. Följ beskrivningen nedan.

Ta en matsked finhackad lök och lägger det i en bit gasbinda eller något annat tunt tyg. Tejpa ihop paketet. Värm det lätt på ett kastrullock. Lägg det sedan mot det onda örat och låt barnet ligga med örat mot kudden. För att få lökpaketet att ligga på plats kan man sätta på barnet en tunn mössa.

Som sagt så har jag själv goda erfarenheter av denna metod, men bara för att det varit till stor hjälp för oss behöver det inte vara så för någon annan. Men det kan vara värt att prova eftersom det är bra att undvika att ge antibiotika om det inte är nödvändigt.

-Vårtor

Vårtor kan vara bekymmersamt att bli av med och här är ett bra sätt att lätt och behändigt ta bort vårtor sommartid. Det gör man med växten Skelört. Den innehåller en gul mjölksaft som man använder sig av i det här fallet.

Bryt av stjälken och stryk ut mjölksaften på vårtan. Låt torka. Upprepa med ett par dagars mellanrum och se att vårtan minskar undan för undan tills den slutligen är helt borta.

Denna metod har jag använt mig av flera gånger med gott resultat. Det gäller bara att veta hur Skelört ser ut och att hitta den. Den blommar från maj till augusti och är ganska vanlig i hela södra Sverige och lite mindre vanlig längre norrut. Den växer inte inne i skogen utan i områden som är påverkade av människan.

OBS! Hela växten är giftig så den ska bara strykas på vårtan.

-Huvudlöss

För att få bort huvudlöss brukar man använda läkemedel men enligt min egen erfarenhet går det lika bra på annat sätt med vanlig matolja och eterisk tea treeolja. Självklart ska man också använda luska.

Blanda tea treeoljan med vanlig matolja. Arbeta in i hårbotten och låt det verka över natten. Tvätta håret på morgonen.

Jag har övergått till att använda denna metod och tycker att den fungerar lika bra som det köpta läkemedlet.

-Torr hud

Torr hud är vanligt att besväras av och det mest vintertid. Något som jag tycker fungerar bra är att stryka Försvarets Hudsalva (eller någon liknande produkt av vegetabiliskt fett) på huden.